

文圖／陳添來

鄉村無閒草，善用垂手可得的青草植物，  
融入日常生活，體驗前人的生活智慧。

# 苦蕒



**苦** 蕒屬茄科植物，學名  
為 *Physalis angulata* L.

俗名為燈籠草，砲仔草，由於外型酷似燈籠而得名，又因結果後將其燈籠果摘下，猛敲有巨響聲又名砲仔草，可見昔日的小孩多能體會與享受鄉野情趣，也顯示出50年前一般人物質生活多麼缺乏。

談到苦蕒我就會聯想到姑媽，祖父母育有父親和姑媽二人，但不知何故？姑媽自出生後就送給比我們更窮困的人家去做童養媳，自我略懂人事後我就體會得到祖母是一位善良之女性，例如我們家種田，供自家食用外尚有稻穀可出售，附近人家到我們家來買米穀，秤好後祖母必定會再送一臉盆或半臉盆的穀子給人家，有時父親也會嘮叨一兩句，祖母便會說買的人總比較需要，我們後代子孫有今天之福份也可能祖上積陰德。祖母如此善良會對親生之獨生女兒做如此殘酷之安排，可能自有道理。

姑媽從童養媳長大後自然便「送做堆」與姑丈結婚，「送做堆」後亦甚少回娘家，可能生而不養，養育之恩勝過天，所以對娘家沒有什麼情感可言。我高中畢業後進入社會，略知社交，偶而姑丈來時亦會陪姑丈喝幾杯，姑丈每逢過年過節或拜拜之際必定是我們家的座上客，慢慢的姑媽回娘家的次數就多了些。

姑媽個子瘦小，看起來並不健壯，常在回娘家路上看到燈籠草就會拔起來，我也會好奇問姑媽說「阿姑您拔那草做什麼？」，回答說「吃涼」，也不知姑媽真正的用途與姑媽所感到身體不適是什麼病。

「苦蕒」顧名思義，一定是很苦的青草，語云：「良藥苦口」，苦蕒的確是「吃涼」的草藥，全草有清熱、利尿、鎮咳、行血、調經、解毒之功效，把苦蕒拔起洗淨曬乾後用溫火加紅糖煮1-2小時，在炎熱之夏天是很好的健康飲料。姑媽到中年後就體弱多病，本屬個子嬌小，加上病

來磨更顯得精神不振，但也維持到六十多歲。

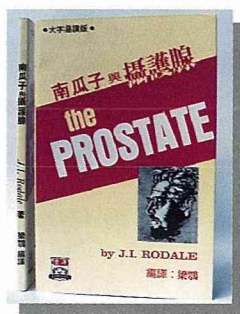
姑媽常囑咐我，你看到燈籠草時拔回來給我，我在外出公差時，看到燈籠草必會採摘，一株兩株不論多少，拔回洗淨曬乾，就是姑媽回娘家的禮物。

民國64年祖母過世，表弟長大姑丈又過世，她們舉家遷到台北安康社區定居，姑媽也較少來，昔日靠著苦蕒之藥效維持寶貴之生命，定居安康社區後表弟可能不信草藥之功效，有病就請媽媽到醫院求診就醫，結果在民國72年深夜凌晨1點多電話鈴響個不停，驚醒之後去接電話，是表弟打來的，說到姑媽4點多去景美某綜合醫院看醫生，結果是走的進醫院用抬的出來，醫院財大勢大，並不是我們弱勢的病患家屬可以理論的，院方還說什麼「走進來未必一定能走出去！」姑媽就這樣結束了一生。

自與青草結善緣，我們家青草茶終年不斷，省了不少買茶葉的錢，夏天喝冰涼的，冬天喝溫熱的，青草茶照顧我們全家人的健康。

## 南瓜子與攝護腺

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。  
夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！



本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術

J.I. Rodale 原著

梁鵝編譯 定價 120 元

(掛號郵資 45 元)

豐年社



台北市溫州街 14 號  
郵政劃撥 0005930-0 豐年社  
電話(02)3628148-30